

Erfahrungsbericht Meik Kottwitz  
13. Inferno Triathlon  
21. August 2010



Samstag 21. August 2010, 18:11 Uhr,  
Schilthorn / Piz Gloria 2.973 m ü.NN, Berner  
Oberland

Erschöpft, erleichtert und überglücklich  
überschreite ich die Ziellinie des Inferno  
Triathlons in beinahe 3.000 Metern über  
Meereshöhe. Vielen ist dieser Berg mit seinem  
Drehrestaurant als Drehort für den James Bond  
Klassiker „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“  
bekannt. Aber als Zielort für einen Triathlon???

Der Inferno Triathlon im Berner Oberland ist  
einer der aussergewöhnlichsten,  
anspruchsvollsten und landschaftlich schönsten  
Langdistanztriathlons der Welt.  
Die Athleten müssen, vor der Erfurcht  
einflössenden Kulisse des Eiger, Mönch und  
Jungfrau 155 Kilometer im Wasser und zu  
Lande zurücklegen auf den es die schier  
unvorstellbare Summe von 5.500 Höhenmetern zu überwinden gilt.



Doch der Reihe nach...

**Alles begann mit einer Email.** Am 23. Juni 2010 schrieb ich, in einer Bierlaune und mit einer gehörigen Portion Übermut, eine Mail an das OK des Inferno Triatlons in Mürren.

Nach dem Ironman Lanzarote und einer sehr guten Regeneration hätte ich vor Energie geradezu platzen können und die konnte ich ja nicht ungenutzt verpuffen lassen ☺ Da kam mir der Gedanke, einer Teilnahme beim Inferno. Dieses Rennen wollte ich unbedingt mal machen!

Da das Rennen schon seit Februar ausgebucht war, schrieb ich die erwähnte Mail, in der ich nach einem Platz auf der Warteliste fragte. Die Antwort aus der Schweiz kam prompt! Man habe mich auf Platz 13 der Wartliste einsortiert und drücke mir die Daumen. Ich bedankte mich höflich und so gingen die Tage ins Land...

Am 06. Juli, da war der Inferno schon wieder längst aus meinen Gedanken verschwunden, flatterte des Mittags eine Email aus Mürren in mein Postfach, die ein breites Grinsen in mein Gesicht zauberte. Dort stand sinngemäss: „Aufgrund von Absagen sei es mir möglich einen Startplatz zu bekommen“!

Wie ein aufgeschrecktes Huhn lief ich durchs Büro und musste mich erstmal sammeln. Dann griff ich zum Telefon und rief meine Frau an, die gerade mit den Kindern im Schwarzwald Urlaub machte. Ich nutze den Überraschungseffekt, erzählte ihr die Geschichte stenographisch und bat um Starterlaubnis. Ihre Antwort war „ja“ ☺

Sofort schrieb ich der Dame im Rennbüro in Mürren zurück. Beim Anklicken des Absendebutons zuckte mein Zeigefinger noch mal kurz zurück, um dann aber umso kräftiger die linke Maustaste herunter zu hämmern ☺ Mein Schicksal der kommenden sieben Wochen war besiegelt. Noch am gleichen Tag überwies ich die Startgebühr – Point of no Return - Eiger ich komme!

### Das Training für den Inferno

Nun hiess es erstmal wieder Struktur ins Training zu bekommen, das Schwimmen und Laufen wieder zu forcieren. Das Laufen hatte ich nach Lanzarote, Zwecks gänzlicher Auskurierung meiner Achillessehnenentzündung, vollständig ausgesetzt und das Schwimmen nur sporadisch betrieben.

Aber ganz oben auf der Agenda stand vor Allem Eines, Gewicht machen!

In der Zeit nach dem Ironman Lanzarote habe ich es mir nur allzu gut gehen lassen und ordentlich an Masse zugelegt.

Ausserdem hatte die andauernde Hauptsaison schon einige Spuren hinterlassen.

Es galt also wieder eine halbwegs akzeptable Form aufzubauen. Das ich nicht die Form des Frühjahrs werde erreichen können war mir klar aber für ein Finish erhobenen Hauptes sollte es schon reichen. Insgeheim liebäugelte ich sogar mit einer Zeit unter 11 Stunden ;-)

Der Einstieg ins Laufen verlief völlig Problemlos und was mich besonders freute, die Entzündung der linken Achillessehne war, Dank der fünfwöchigen Laufpause, vollständig ausgeheilt.

Der Einstieg ins Schwimmen verlief etwas zäher aber es stellten sich schnell erste Fortschritte ein.

Über das Radeln brauchte ich mir keine Sorgen zu machen, denn damit habe ich nicht ausgesetzt, sieht man vom Gebrauch des Rennrades mal ab. Dieses lag schon verpackt auf dem Dachboden.

Auch in den folgenden Wochen sollte es sein Dasein auf dem Speicher fristen um erst eine Woche vor dem Rennen in Mürren und Umgebung wieder reaktiviert und mit einer Kompaktkurbel ausgerüstet zu werden.

Mein Lauftraining reicherte ich mit Läufen auf den 880 Meter hohen Feldberg an, im Glauben das würde mir die nötige Berghärte bringen...

Beim Schwimmen gönnte ich mir zwei Freiwassereinheiten im Langener Waldsee und so gingen die Wochen dahin...

Die Pfunde purzelten und ich merkte, dass das Training einen „gewissen Effekt“ hatte. Ich musste mir aber auch eingestehen, dass meine Prognose eintreffen sollte, und ich nicht mehr die Form des Frühjahrs würde erreichen können, dafür war die Belastung an der Arbeit zu hoch. Es reichte nur für ein „Förmchen“ ☺

Die Vorbereitung verlief aber völlig unproblematisch, bis auf die Tatsache, dass ich eine Woche vor dem Rennen auf dem Weg zur Arbeit mit dem Rad stürzte. Ausser Prellungen und Abschürfungen am Oberschenkel blieb ich jedoch unverletzt.

Ingesamt plante ich bis eine Woche vor dem Rennen zu trainieren und mit einer wettkampfnahen Rennradeinheit abzuschliessen. Ich fuhr zusammen mit Björn unsere Hintertaunusrunde, die sowohl von der Streckenlänge als auch von den zu absolvierenden Höhenmetern, der Strecke des Inferno recht nahe kam. Diese Generalprobe verlief recht zufriedenstellend.

Jetzt folgte eine (zu?) kurze Taperingphase.

Insgesamt trainierte ich ca. 170 km Laufen, 1.700 km auf dem Rad (das meiste davon auf dem MTB) und ca. 27 km Schwimmen.

### Die Reise in die Schweiz

Während einer MTB Ausfahrt mit meinem Freund und ehemaligen Transalp-Partner Thomas, akquirierte ich Ihn als Coach für das Rennen. Ich kann vorwegschicken, dass ich keinen Besseren hätte finden können!

#### **Tausend Dank Thomas!**

Mein Arbeitgeber stellte mir wieder ein grosses Wohnmobil zur Verfügung, wofür ich ihm an dieser stelle ebenfalls recht herzlich danken möchte!

Am Donnerstag den 19. August fuhren wir am Nachmittag in Bad Homburg los und luden in Dreieich noch Micha und Tim ein. Micha startete beim Inferno und Tim fungierte als sein Betreuer.

Schon nach drei Kurven mussten wir unsere Fahrt wieder unterbrechen, da wir eine Stiege Milch nicht richtig



gesichert hatten und selbige mit einem lauten „Platsch“ auf dem Wohnmobilboden aufschlug. Drei Tüten platzten auf und wir mussten den Boden unseres rollenden Heims erstmal gründlich putzen ☺

Die weitere Fahrt verlief dann ohne nennenswerte Zwischenfälle. Kurz hinter Freiburg riefen wir auf dem Campingplatz in Stechelberg an, um uns danach zu erkundigen, ob wir am Abend noch auf den Platz kommen konnten. Leider war die Auskunft der Campingplatzbesitzerin negativ und so mussten wir unseren Plan ändern – zu unseren Gunsten, wie sich später herausstellen sollte.

Wir beschlossen die Nacht auf dem Parkplatz des Strandbades von Thun zu verbringen, wo wir gegen 23:30 Uhr eintrafen. Das Strandbad von Thun ist auch der Ort der Auftaktdisziplin am Renntag und so konnten wir am folgenden Morgen schon eine kleine Ortsbesichtigung machen.

### Check-In-Day

Ich wachte auf als sei ich die ganze Nacht gerädert worden, keine Ahnung woran das lag.

Wir frühstückten erstmal ausgiebig, wagten einen Blick ins Strandbad und fuhren dann auf die andere Seeseite nach Oberhofen, wo am nächsten Tag der Schwimmausstieg sein sollte.

Dort präparierten wir unsere Roadbikes und checkten diese als eine der Ersten ein.

Dann ging es am See entlang nach Interlaken und von dort aus hinauf nach Grindelwald, wo am Bahnhof der Jungfraubahn die Wechselzone für die MTB´s eingerichtet war. Auch die Mountainbikes wurden einem letzten Check unterzogen und anschliessend in ihrer Position in der Wechselzone geparkt.

Zwischenzeitlich hatten unsere Betreuer schon einen Pott Nudeln gekocht, die wir uns dann erstmal mit Pesto schmecken liessen.

Anschliessend ging es wieder den Berg hinunter zur letzten Wechselzone nach Stechelberg.

Dort wurden dann noch die Laufsachen für die Abschlussdisziplin gebunkert und ab ging es auf den Campingplatz, der nur ca. einen Kilometer entfernt lag.

Nachdem wir das WoMo auf dem Platz geparkt hatten, sind wir dann mit der Gondel hinauf nach Mürren zur Wettkampfbesprechung mit anschliessender Pasta Party gefahren.

Auf der Wettkampfbesprechung gab es auch die Wetterprognosen für den Renntag. Die Wetterfee versprach uns Bilderbuchwetter mit Sonnenschein und Temperaturen bis zu 28°C! Es sollte also mollig werden...

Den ganzen Tag über wurde ich dieses Gefühl der bleiernen Müdigkeit, angereichert mit fürchterlichen Schwindelattacken nicht los und ich dachte schon über eine Startabsage nach.

Um 20:00 Uhr legte ich mich ins Bett, telefonierte noch kurz mit meiner Frau und versuchte dann zu schlafen – was auch glückte.

Den Check-In-Day sollte man als Athlet nicht auf die leichte Schulter nehmen. Man ist fast den ganzen Tag beschäftigt und dieses

„Umhergefahre und -gerenne“ kostet eine Menge Energie. Am besten man reist schon früh am Donnerstag an und nutzt diesen zur Erholung.

## Raceday

Der Wecker klingelte um 03:30 Uhr. Ich horchte kurz in mich hinein, um zu spüren, ob die Müdigkeit und der Schwindel des Vortages verschwunden waren. Beides war verflogen und ich fühlte mich ausgeschlafener als am Vortag.

So fuhr ich mit meinen Vorbereitungen fort und frühstückte erstmal ein paar Toastbrote mit Honig!

Gegen 04:50 Uhr gingen wir dann zu Fuss zur Talstation Stechelberg, wo schon zwei Busse auf uns warteten, die uns zum Thuner Strandbad bringen sollten.

Am Strandbad angekommen hiess es dann noch mal die „Box“ aufsuchen. Ich habe es noch nie erlebt, dass am Herrenklo eine längere Schlange war als bei den Damen ;-)

Dann den Neo an und ab zum Vorstart. Für den Vorstart hatte ich mir ein paar alte Socken mitgenommen, damit meine Füße nicht zu kalt werden sollten. Das funktionierte gut, kann ich nur empfehlen!

## 1. Disziplin – Schwimmen – 3,1 km

Langsam dämmerte es und man konnte am Horizont Eiger, Mönch und Jungfrau aber noch viel wichtiger, das Ziel, das Schilthorn erkennen!

Wer jetzt so einen Satz erwartet wie: „Ruhig lag der See da“, den muss ich leider enttäuschen!

Der See lag keineswegs wühlte den gab es sogar begab mich

und wartete der dann auch Böllerschuss der 330 Teamstarter gasgefüllten Startlinie und die Meute Die ersten gehechtet, nicht tiefer dann endlich versuchte ich zu finden und funktionierte auch ganz gut, aber das, in Norddeutschland würde man



zwar da aber ruhig! Ein steifer Wind See auf und in Ufernähe kleine Wellen. Ich ins, mit 17°C, wohltemperierte Wasser auf den Startschuss, unüberhörbar per auf die Trommelfelle Einzel- und 80 eindrosch. Die an Ballons befestigte schwebte gen Himmel schwamm los.

100-150 m bin ich eher weil der See einfach werden wollte. Als ich schwimmen konnte ein paar schnelle Beine auch zu halten. Das

sagen, „kabelige“ Wasser erschwerte das Atmen doch mehr als ich dachte. Ich schwamm also den vermeintlich schnellen Füssen hinterher, musste aber irgendwann feststellen, dass die kleinen Wellen nicht nur das Atmen, sondern auch die Orientierung erschwerten und so waren wir beide vom äussersten rechten Rand zum äussersten linken Rand des Feldes geschwommen. Also drehte ich ab und überliess meinem „Vorschwimmer“ seinem Einzelschicksal. Mittlerweile hatte sich das Feld in die Länge aber auch in die Breite gezogen und so schwamm ich allein. Je mehr wir uns dem Oberhofener Ufer näherten, desto höher wurden die Wellen und wir Athleten stampften durch sie hindurch wie die Krabbenkutter im Sturm.

Nach einer Stunde, einer Minute und 57 Sekunden entstieg ich dem Thuner See. Ok, das war zwar zwei Minuten langsamer als mein „Worst-Case-Szenario“ aber ich lastete diese zwei Minuten den nicht gerade leichten Bedingungen an.

### **SWIM: 1:01.57,3 – 103. Gesamtrang – 47. AK**

Ich lief die nicht enden wollende Strecke in die Wechselzone eins und zog dabei schon mal den Pulli meines Neos aus. Ich hatte mir den Platz meiner Rosinante gut eingepägt – dachte ich... Da lief ich nun immer zwei Meter hin und zwei zurück konnte aber mein treues Ross nicht erblicken. Kein Wunder, ich war auf der falschen Seite des Radständers. Möglicherweise ist dies auch meinen, durch die Schwimmbrille hervorstehenden Augenhöhlen geschuldet. Thomas, der am Ende der Wechselzone stand meinte. Ich sähe aus wie Mesut Özil ;-)



### **2. Disziplin – Roadbike – 97 km – 2.145 hm**

Ich schwang mich also auf mein Rad und düste ab. Der Spass war jedoch von recht kurzer Dauer, denn nach ca. 400 m ging es gleich in den ersten Anstieg, hinauf nach Sigriswil und Beatenberg. Mein Puls schoss in die Höhe und meine Beine gehorchten nicht den Befehlen aus der Schaltzentrale. Ich wurde von mehreren Athleten überholt darunter auch eine Frau.

In Beatenberg passierte ich die erste Verpflegungsstation und ging in die Abfahrt nach Interlaken. Auf dieser erreichte ich dann mit 82 km/h meine Vmax des Tages. Aber auch das konnte ich nicht lange geniessen, denn ich fuhr auf einen Bus auf der auch noch eine kleine Schlange Pkw im Schlepptau hatte. Für die Athleten herrscht ein absolutes Überholverbot von Autokolonnen und so musste ich mich hinter den Karawane einreihen. Ein Racemarshall auf einem Motorrad gab mir dann die Erlaubnis zum

Überholen aber das war bereits in Interlaken, wo die Gefällstrecke vorüber war.

Nun folgten ca. 40 flache Kilometer die teilweise in so dichten Nebel lagen, dass meine Brille beschlug. Ausserdem blies der Wind, der das Schwimmen so erschwert hatte, den Athleten jetzt entgegen. Aber jetzt, ja jetzt endlich kam der im ersten Anstieg so schmerzlich vermisste Pedaldruck ☺ Ich überholte, überholte und überholte. Die Streckenposten waren aufmerksam und leiteten uns vorbildlich durch den Verkehr! Auf dem langen Flachstück liegt aber auch der einzige Wermutstropfen des Rennens, nämlich das vorsätzliche und leider auch ungeahndete Windschattenfahren vieler Team-Trophy-Fahrer. Ich denke, dass ein paar Racemarshalls mehr diesem Treiben ein Ende bereiten könnten.

Ehe ich mich versah war ich in Meirungen und es ging wieder bergauf.

Auch im Anstieg zur grossen Scheidegg lief es jetzt wesentlich besser als noch im ersten Uphill. Ich fand einen guten Rhythmus und das Überholen setzte sich fort ☺

Aber ich wusste, dass der Berg war lang und so gab ich acht, dass ich nicht überzockte. Ausserdem wartete bei der Schwarzwaldalp noch eine richtig steile Rampe. Die kurz vor dem Rennen montierte Kompaktkurbel hätte ich jedoch nicht gebraucht.



Die Passhöhe war erreicht und es eröffnete sich uns ein einzigartiges Panorama. Von hier ging es in Serpentin hinunter nach Grindelwald. Ich liess es einfach nur rollen, weil ich mich erholen und kein zu hohes Risiko mit den Bremsen gehen wollte. Nach vier Stunden und acht Minuten erreichte ich die Wechselzone in Grindelwald, wo mein Lieblingssportgerät auf mich wartete. Das waren zwar wieder achteinhalb Minuten mehr als gewünscht

aber ich wusste ja, wo ich die Zeit hatte liegen lassen. Allerdings hatte ich mich aber auch um 30 Plätze verbessert.

**Roadbike: 4:08.22,4 – 73. gesamt – 41. AK**

**3.Disziplin – Mountainbike – 30 km 1.180 hm**

Ich war mit den Füßen schon vor der Wechselzone aus den Schuhen geschlüpft, sprang am Balken vom Rad, welches mir eine Helferin abnahm und lief in die Wechselzone. Dort schlüpfte ich in meine MTB-Schuhe schnappte mein Rad und verschwand wieder – guter Wechsel ☺

Es folgte eine kurze Morastpassage und dann ging es zur Abwechslung mal wieder bergauf.

Erst auf Asphalt, dann auf Schotter. Mittlerweile brannte die Sonne recht intensiv vom stahlblauen, wolkenlosen Himmel.

Auf dem Asphaltstück hatte ein Athlet vor mir einen Platten. Ich diskutierte kurz mit ihm, schenkte ihm meinen Reifenpilot, wünschte ihm viel Glück und fuhr weiter.

Auch auf dem MTB setzte sich das Überholen fort. Das Grösste aber war, dass wir die ganze Zeit unterhalb der Eiger-Nordwand fuhren. Manchmal schien sie zum Greifen nahe und nur zu gern hätte ich angehalten um die Atmosphäre in mich aufzusaugen. Ich fuhr jedoch weiter, um meinen Rhythmus nicht zu brechen. Kurz vor der kleinen Scheidegg kam eine Rampe, an der ich mich, wie alle anderen, zum Schieben entschied, um Kraft zu sparen. Oben dann sprangen wir unter dem Applaus der vielen Wanderer wieder auf die Räder aus sausten bergab Richtung Wengen. Ich merkte, dass die Konzentration schon langsam nachliess und fuhr nicht auf der „letzten Rille“. Bei 66 km/h war der Maximal-Speed erreicht. Von hier aus konnte man schon auf die Gegenseite mit dem Schilthorn blicken und das Ziel schon mal wieder visualisieren. Kurz hinter Wengen wurde es dann auch noch richtig technisch – die gerechte Belohnung für den langen Uphill, wie ich fand ☺ In Lauterbrunnen kehrten wir dann wieder zurück in die Zivilisation und nahmen die letzten 5 Kilometer zur Wechselzone drei unter die Stollenreifen.



Nach zwei Stunden und fast sieben Minuten löste mein Transponder in Stechelberg aus. Das war zwar die 35. schnellste Bike-Zeit aber wieder ein paar Minuten über meiner Wunschzeit! ...obwohl mein Gefühl gut war. Tröstend war, dass wieder richtig Plätze gutgemacht hatte ☺

**Mountainbike: 2:06.51,7 – 55. Gesamtplatz – 31. AK**

**4. Disziplin: Berglauf -25 km – 2.175 hm**

Raus aus den Mountainbikeschuhen und rein in die Lauschlappen. Kappe auf, Trinkgurt um, nochmal gepflegt und los ging´s auf die Laufstrecke. Erstmal ging es knapp 5,5 km leicht bergab Richtung Lauterbrunnen. Schon nach den ersten Metern merkte ich, dass es wieder nicht rund lief. Aber da stand dann auch Thomas wieder, der mich in Grindelwald verpasst hatte. Er lief ein paar Meter neben mir her und rief mir meine Platzierung zu. Ich sagte ihm, dass das jetzt hart werde weil ich keine guten Beine hätte und lief weiter. Jetzt merkte ich auch, dass ich seit über sieben Stunden meine Blase nicht entleert hatte. Stopp! Ok, das musste jetzt sein ;-)

Ich begann mit einem 04:37`er Schnitt, wusste aber dass das zu schnell war. Ich konnte mich jedoch nicht bremsen. Die Beine fühlten sich weiterhin fürchterlich an aber ich hoffte auf Besserung. Um mein Tempo zu drosseln lief ich einige Zeit zusammen mit einer Team-Trophy-Läuferin, die einen 5`er Schnitt lief. Aber das fühlte sich noch schlimmer an, also lief ich wieder meinen Schritt. In Lauterbrunnen änderte sich dann schlagartig der Streckencharakter. Von nun an ging es nur noch bergauf. Sofort schoss mein Puls in die Höhe und meine Oberschenkel begannen zu brennen. Ich musste gehen ☹ Ich gönnte meinen Beinen eine kurze Ruhepause um dann wieder ins Laufen überzugehen. Den Laufschrift konnte ich aber wiederum nicht lange halten und musste die nächste Gehpause einlegen. Das wiederholte ich dann einige Male. Ich versuchte immer eine Minute zu laufen, um dann wieder eine Minute zu gehen. Lange ging es in Serpentinien hinauf, bis wir dann auf einen Wurzeltrail abbogen. Komischerweise konnte ich auf diesem steilen Stück wieder zügiger laufen.

Dann folgte ein Höhenweg entlang der Zahnradbahn hinein nach Mürren. Auch dieses Stück konnte ich wieder komplett laufen.



Ich erreichte das Stimmungsnest Mürren nach 02:16 Stunden und hatte 10 Plätze im Gesamtklassament verloren. Hier nach 16 Kilometern verabschiedeten sich auch die Team-Trophy-Starter. Der Gipfel des Schilthorns ist den Einzelstartern vorbehalten! Auf den nun folgenden letzten neun Kilometern erwartete uns nun hochalpines Terrain auf dem gut 1.300 Höhenmeter zu bewältigen waren. Mittlerweile hatte ich mich mit zwei Athleten zu einem Grüppchen formiert und wir betrieben Windschatten-Power-Hiking.

Anfangs bewegten wir uns noch recht zügig und konnten wieder ein paar andere Athleten überholen. Doch dann wartete der Scharfrichter, das Kanonenrohr! Im Winter eine Schwarze Piste und sicherlich ein Hochgenuss diese runterzudüsen. Aber jetzt hinauf? Sie war steil, sausteil! Und lang, unendlich lang! Ich schätze ca. 1,5 Kilometer.

Ich merkte, wie meine Kräfte schwanden. Dagegen halfen auch keine Gels. An den Verpflegungsstationen gab es ab jetzt nur noch Cola und Schokolade. Und es ging immer weiter hinauf. So langsam merkte man auch, dass sich der Sauerstoffgehalt der Luft zu unseren Ungunsten veränderte, doch Schritt für Schritt haben wir dem Berg die Meter abgerungen. Und dann war es wieder da, das Schilthorn! Nun liess ich den Berg nicht mehr aus den Augen. So oft ich konnte drehte ich mich auch um, um das „atemberaubende“ Panorama von Eiger, Mönch und Jungfrau zu genießen und mir die Bilder einzuprägen. Bei Birg passierte ich dann

die letzte Zeitnahme, dann die letzte Verpflegungsstelle. Die nun folgenden finalen 1,5 Kilometer waren dann eher Klettern denn Laufen oder Wandern.

Diese Passage zog mir endgültig letzten Kraftreserven aus den Beinen aber das Ziel ständig vor Augen und die Musik und die Stimme des Sprechers in den Ohren zog es mich, am absoluten Limit befindlich, beinahe taumelnd gen Gipfel. Immer wieder unterbrochen von kurzen Stehpausen. Auf diesem Teilstück sollte man auch noch genügend Kräfte haben um ein gewisses Mass an Trittsicherheit aufrechtzuerhalten. Ich konzentrierte mich auf jeden Schritt und erreichte schliesslich die Treppe hinauf zur Plattform des Piz Gloria. Thomas brüllte mich die Treppe hinauf und nahm mich an ihrem Ende in Empfang. Für die letzten zwei Kilometer hatte ich unglaubliche 39 Minuten gebraucht – irre!

Den Zielkanal bewältigte ich, durch ein Spalier von applaudierenden Zuschauern, wieder im Laufschrift und endlich setzte ich meinen Fuss auf die Zeitmessmatte der Ziellinie! Für die Gefühle, die in diesem Moment meinen gesamten Körper durchströmten finde ich keine Worte. Das kann man nicht beschreiben, man muss es erleben! Jedes einzelne Molekül meines Körpers war wie elektrisiert.

Es stellte sich aber auch bald Ernüchterung über meine „Lauf“performance ein. Vier Stunden und zweiundzwanzig Minuten. Eine derart miese Laufzeit hatte ich mir selbst in meinen pessimistischsten Betrachtungen nicht ausgemalt!



**Berglauf: 4:22.43,5 – 119. Gesamtplatz – 37. AK**  
**Gesamtzeit 11:39.55,2 - 74. Gesamtplatz – 37. AK**

### **Fazit:**

Ich habe mit dem IM Lanzarote und dem Inferno in einem Jahr an zwei der schönsten und zugleich auch anspruchsvollsten Langdistanzen teilgenommen. Der Inferno war definitiv härter und noch tausendmal schöner! Noch nie hat mir ein Rennen so viel abverlangt wie der Inferno. Noch nie musste ich so an meine Grenzen gehen wie am Schilthorn aber auch noch nie habe ich so ein Feuerwerk der Gefühle erlebt wie beim Überschreiten der Ziellinie auf der Aussichtsplattform des Piz Gloria.

Ich bin gewiss kein Bergfloh und weit entfernt von der Konstitution eines Wunderläufers aus der afrikanischen Hochebene. Ich stand auch bestimmt nicht in Topform an der Startlinie dieses Rennens. Meine Trainingsumfänge waren vielleicht ein bisschen gering und meine Taperingphase möglicherweise auch ein bisschen kurz... Auch die Hitze während des Rennens tat ihr Übriges.

Ja, eigentlich wollte ich ja auch „nur“ auf „diesen“ Berg... Aber wie es bei uns Rennschnaken ja nun mal ist, man weiss ja um seine Leistungsfähigkeit und so legt man sich ja schon seine Splits und die daraus resultierende mögliche Endzeit zurecht. Ausserdem lag ich ja bis zum Lauf auch recht ordentlich im Rennen.

Egal! Ich habe einen unvergesslichen, ja vielleicht den schönsten Tag meines Sportlerlebens erlebt und dafür möchte ich mich von ganzen Herzen bedanken:

- Bei meiner **Frau und meinen Kindern**, die diese ganze Faxen immer mitmachen und nur selten von ihrem Vetorecht Gebrauch machen;
- Bei meinem Betreuer, Koch und Chauffeur **Thomas** für seine aufopferungsvolle Arbeit in diesen vier Tagen;
- Bei meinen Sponsoren:
  - **Snow&Bike Action** für die hervorragend präparierten Bikes;
  - **DeSoto Europe** für den besten Neo, den ich je hatte;
  - Meinem Arbeitgeber, der **Deutsche Reisemobil** für das rollende Heim!

Ein ganz besonderer Dank und eine tiefe Verbeugung geht an das gesamte Team des Inferno. Das OK, sowie jeden einzelnen Helfer und Streckenposten, die dieses unvergleichliche Rennen so hoch professionell auf die Beine stellen!

**Chapeau und tausend Dank an Euch Alle!**

### Quintessenz:

Ich komme zurück! Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche!

